

Zucchini-suppe



Zutaten (für 6 Portionen):

- 1500g Zucchini
- 400g Kartoffel
- 200g Zwiebel
- 2 EL Rapsöl (≅ 10ml)
- 2 EL Gemüsebrühe (≅ 15g)
- 100ml Rama Cremefine
- 1,3 Liter Wasser

Ergibt insgesamt etwa 3 Liter Suppe.
Pro Portion: 2 Teller Suppe (500ml)

Zeitaufwand:

- Gemüse schnibbeln: 15-20 min
- Suppe kochen: 20-30 min
- Pürieren & Abschmecken: 5 min

Zubereitung:

- 1) Zucchini waschen. Kartoffel waschen und schälen.
- 2) Zucchini, Kartoffel und Zwiebel in Stücke schneiden.
- 3) Zwiebel mit Rapsöl in einem hohen Topf anschwitzen (2 min).
- 5) Zucchini- und Kartoffelstücke hinzugeben.
- 6) 2 EL Gemüsebrühe in 1,3 Liter Wasser auflösen und mit in den Topf geben.
- 7) 20-30 Minuten köcheln lassen.
- 8) Suppe pürieren und 100ml Rama Cremefine hinzufügen.
- 9) Abschmecken mit Salz, Knoblauchpulver, Muskat oder anderen Gewürzen (nach Geschmack).
- 10) Guten Appetit!





Nährwerteangaben pro Portion (2 Teller Suppe (500ml))

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Zucchini (250g)	47,5	5,5g	4,0g	1,0g
Kartoffeln (67g)	50,9	10,5g	1,3g	0,0g
Zwiebel (33g)	9,2	1,6g	0,4g	0,1g
Rama Cremefine 7% (17ml)	15,3	0,8g	0,2g	1,2g
Rapsöl (1,7ml)	14,1	0,0g	0,0g	1,6g
Gemüsebrühe (2,5g)	3,4	0,8g	0,3g	0,3g
Total 1 Portion	140,4	19,1g	6,2g	4,2g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fdbdb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de